

# Inspirationskatalog

## *Mestringskasse 2 ~ Gulerod*

*- til mestringsmedarbejdere og borgere ifm. rehabiliteringsforløb.*



**Udviklet af studerende og projektmedarbejdere ved Ernærings- og Sundhedsuddannelsen, Københavns Professionshøjskole, i forbindelse med forskningsprojektet; De Gode Madkasser.**

## Forord

En lille bog med forslag til forskellige retter med gulerod, æble og spidskål, der spænder bredt.

Der er både noget til den søde tand og til den lille appetit, der melder sig i løbet af dagen.

Der er både retter for den garvede og nybegynderen og udførlige opskrifter, der er let at anskue.

### Mestringskasse 2: Gulerod

3 stk.	Gulerødder
3 stk.	Æbler
1/4 stk.	Spidskål

### Opskrifter

<i>Gulerod og æbler i skiver og både</i> .....	3
<i>Råkost m/revet æble og spidskål</i> .....	6
<i>Smørstegt spidskål</i> .....	8
<i>Ovnbagte gulerødder og spidskål</i> .....	10
<i>Coleslaw</i> .....	12
<i>Æblechips</i> .....	14
<i>Æblemos</i> .....	16
<i>Gammeldags æblekage</i> .....	18

### Praktisk information

Ret	Holdbarhed i køleskab
Gulerødder & æbler	3 dage
Råkost	1 dag
Smørstegt kål	2 dage
Ovnbagt spidskål	2 dage
Coleslaw	2 dage
Æblegrød	3 – 4 dage
Gammeldags æblekage	2 - 3 dage

*Efter hvert besøg af en medarbejder fra mestringssteamet skal det vurderes, hvorvidt de tilberedte eller ikke tilberedte råvarer skal gemmes.*



# Gulerod og æbler i skiver og både

~ Tilberedningstid ca. 10 min. ~

## Ingredienser

*Mestringskassen*

1 stk. Gulerod

1 stk. Æble

## Materialer

1 skærebræt

1 kniv

1 skrællekniv

## Variationsmuligheder

Skræl æblet helt.

Hvis guleroden skylles grundigt kan den spises med skræl.

Kan serveres med en dip.

Guleroden kan spises helt og kun skrælles.

## Fremgangsmetode

- 1) Find 1 æble.
- 2) Find 1 gulerod.
- 3) Find 1 skærebræt og 1 kniv.
- 4) Skræl guleroden i håndvasken.
- 5) Skyl æblet.
- 6) Skær æblet.
- 7) Skær guleroden.
- 8) Find 1 tallerken og anret dem derpå.

De kan nu spises. Du kan evt. spise dem med en dip til, som kan være pesto eller hummus



# Råkost m/revet æble og spidskål

~ Tilberedningstid ca. 20 min. ~

## Ingredienser

Mestringskassen

2 stk. Gulerod  
1 stk. Æble  
¼ stk. Spidskål

Basisvarer

1 stk. Citron

## Materialer

1 rivejern  
1 skærebræt  
1 kniv  
1 skrællekniv  
1 skål  
1 ske

## Variationsmuligheder

Skræl æblet helt.

Kan snittes eller skæres i tern for at få en grovere udgave.

Kan laves kun med gulerødder og evt. rosiner.

Spidskål kan undlades.

Citronsaft kan købes færdigpresset.

Spidskålet kan undlades i opskriften.

Spidskålet kan snittes fint.

Evt. kan en minihakker benyttes for at få tingene hakket fint.

## Fremgangsmetode

- 1) Find 1 æble.
- 2) Find 2 gulerødder.
- 3) Find 1 rivejern og 1 skrællekniv.
- 4) Find 1 skål.
- 5) Skyl og skræl guleroden i håndvasken.
- 6) Skyl æblet.
- 7) Riv æblet på rivejernet.
- 8) Hæld det i skålen.
- 9) Riv guleroden på rivejernet.
- 10) Hæld det i skålen.
- 11) Find ¼ spidskål og skyl det.
- 12) Snit det fint på et skærebræt.
- 13) Hæld alle tingene i en skål og bland dem sammen.
- 14) Dryp citronsaft i blandingen og smag den til.
- 15) Anret det i en skål eller på en tallerken. Det kan spises til en frikadelle.





# Smørstegt spidskål

~ Tilberedningstid ca. 15 min. ~

## Ingredienser

*Mestringskassen*

¼ stk. Spidskål

*Basisvarer*

Lidt Fedtstof

Lidt Salt og peber

## Materialer

1 kniv

1 skærebræt

1 pande

1 paletkniv

## Variationsmuligheder

Brug andre former for kål  
f.eks. rødkål eller hvidkål.

Spis det evt. til et spejlæg  
eller et andet måltid.

Kan krydres med  
krydderier.

Kan steges med svampe,  
gulerødder eller andre  
grøntsager.

Kan tilberedes helt på  
svagere varme.

## Fremgangsmetode

- 1) Find 1 spækbræt og 1 kniv.
- 2) Find en pande.
- 3) Find spidskål og skyl det.
- 4) Skær det i grove strimler.
- 5) Læg fedtstof på panden.
- 6) Tænd for komfuret på 6 og lad det smelte.
- 7) Læg nu spidskålen på og drys salt og peber over.
- 8) Lad det stege i 4-5 min.
- 9) Tag det af panden og server det som tilbehør til aftensmåltid eller frokostmåltid.





# Ovnbagte gulerødder og spidskål

~ Tilberedningstid ca. 1 time ~

## Ingredienser

*Mestringskassen*

2 stk. Gulerødder  
¼ stk. Spidskål

*Basisvarer*

Lidt Olie  
Lidt Salt og peber

## Materialer

1 bageplade  
1 kniv  
1 skærebræt  
1 skrællekniv  
1 paletkniv

## Variationsmuligheder

Kan kombineres med rodfrugter eller kartofler.  
Tilsmag med timian.  
Gulerødderne kan skrælles.  
Kan smørsteges på en pande.

## Fremgangsmetode

- 1) Tænd ovnen på 200 grader og varmluft.
- 2) Find 2 gulerødder.
- 3) Find ¼ spidskål.
- 4) Skyl gulerødderne.
- 5) Skær dem i stave eller små skiver.
- 6) Skær spidskålen over 1 gang på midten.
- 7) Find 1 bageplade og 1 stk. bagepapir og læg bagepapiret på bagepladen.
- 8) Læg gulerødderne og spidskålen på en bageplade. Hæld olie på og drys med salt og peber.
- 9) Sæt bagepladen i ovne.
- 10) Bag dem i den opvarmede ovn i ca. 30-40 min.
- 11) Tag bagepladen ud af ovnen og sæt den på en bordskåner.
- 12) Anret det på en tallerken og spis det som et tilbehør til en af aftensmåltiderne.



# Coleslaw

~ Tilberedningstid ca. 20 min. ~

## Ingredienser

### Mestringskassen

1 stk. Gulerødder  
¼ stk. Spidskål

### Basisvarer

2 spsk. Mayonnaise  
2 spsk. Creme fraiche  
½ tsk. Honning  
1 tsk. Sennep  
Lidt Salt og peber  
Lidt Citronsaft

## Materialer

1 skrællekniv  
1 kniv  
1 skærebræt  
1 skål  
1 rivejern  
2 skeer

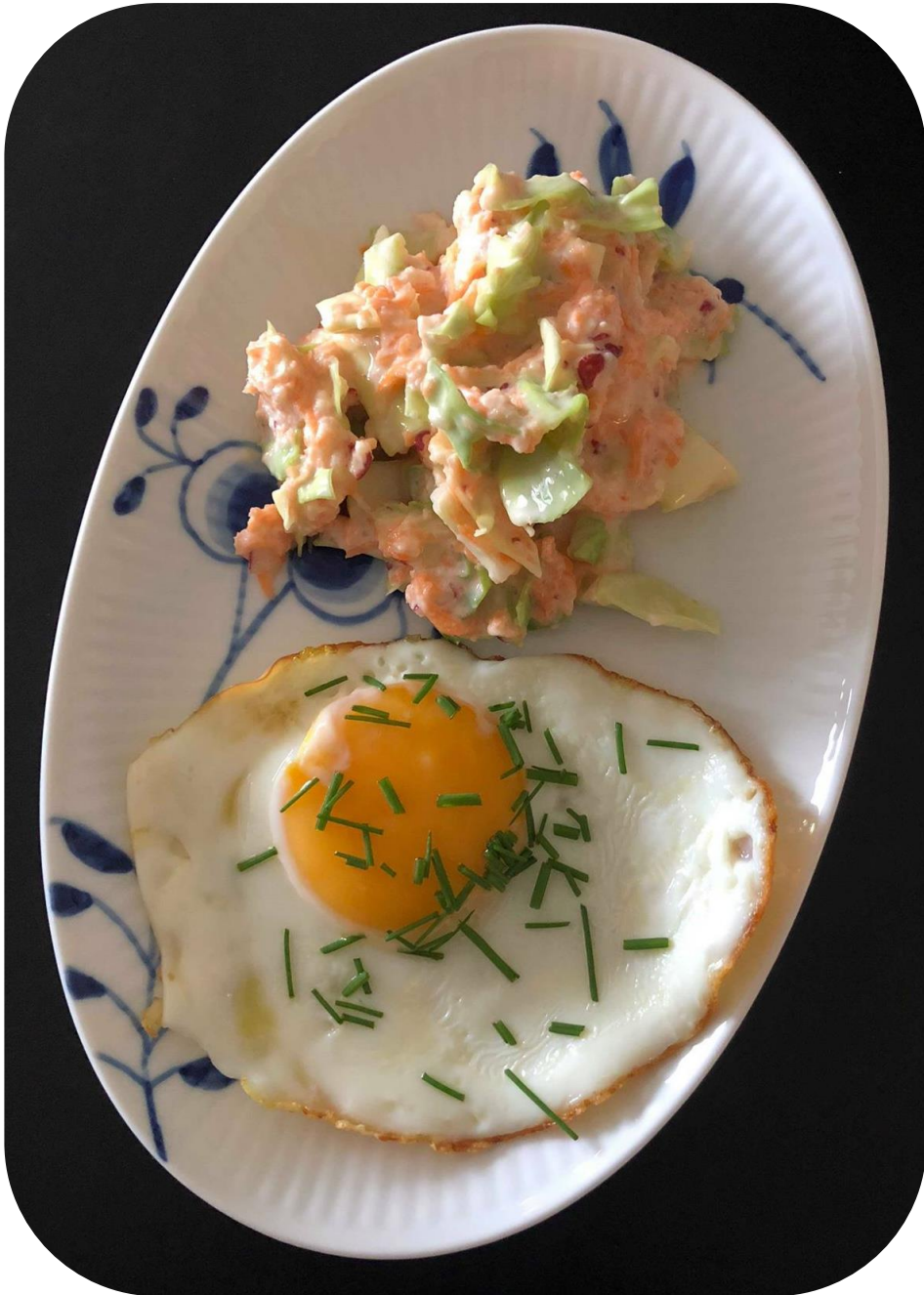
## Variationsmuligheder

Brug andre former for kål f.eks. rødkål eller hvidkål. Spis det evt. til et spejlæg eller et andet måltid. Du kan evt. spejle et æg til.

## Fremgangsmetode

- 1) Find 1 skærebræt, 1 kniv, 1 skål og 1 rivejern.
- 2) Find gulerod og spidskål frem.
- 3) Skyl begge ting.
- 4) Skræl guleroden.
- 5) Skær spidskålen på spækbræt i fine tynde strimler.
- 6) Riv gulerod på rivejernet.
- 7) Læg begge dele i en skål.
- 8) Find en ny skål.
- 9) Find creme fraiche, honning, mayonnaise, sennep, citronsaft, sukker, salt og peber.
- 10) Afvej 2 spsk. mayonnaise, 2 spsk. creme fraiche, 1 tsk. sennep, ¼ citronsaft, ½ tsk. salt, ½ tsk. peber samt ½ tsk. honning.
- 11) Hæld alle ingredienserne i en skål og smag til ved omrøring.
- 12) Hæld dressingen over det finthakkede spidskål og revne gulerod.
- 13) Bland det godt sammen.
- 14) Coleslawen er nu klar til servering. Kan spises til aftensmåltidet som tilbehør eller til frokost sammen med en frikadelle eller andet.





# Æblechips

~ Tilberedningstid ca. 30 – 45 min. ~

## Ingredienser

*Mestringskassen*

2 stk. Gulerødder

*Basisvarer*

1 tsk. Kanel

1 tsk. Sukker

## Materialer

1 kniv

1 bageplade + bagepapir

1 skærebræt

1 ske

## Variationsmuligheder

Kan laves med andre frugter. Kan krydres med rørsukker.

## Fremgangsmetode

- 1) Tænd ovnen på 150 grader og varmluft.
- 2) Find 2 æbler.
- 3) Skyl dem.
- 4) Find 1 skærebræt og 1 kniv.
- 5) Skær æblerne i meget tynde skiver.
- 6) Find 1 bageplade + bagepapir.
- 7) Læg de skårede æbler på bagepladen.
- 8) Drys dem med kanel og sukker.
- 9) Sæt pladen i ovnen og lad dem bage i 30-45 min, alt efter sprødhed.
- 10) De kan nu serveres som snacks eller et lille mellemmåltid.





# Æblemos

~ Tilberedningstid ca. 20 min. ~

## Ingredienser

*Mestringskassen*

2 stk. Æbler

*Basisvarer*

1 tsk. Vaniljesukker

2 spsk. Sukker

¼ dl. Vand

1 knips Salt

## Materialer

1 kniv

1 gryde

2 skeer

1 decilitermål

1 stavblender / blender

## Variationsmuligheder

Her kan du selv piske flødeskum til æblemosen.

Du kan bruge mosen til æblekage, se næste side.

## Fremgangsmetode

- 1) Find 2 æbler.
- 2) Skyl dem.
- 3) Find 1 skærebræt og 1 kniv.
- 4) Skær æblerne i grove tern.
- 5) Find 1 gryde og stil den på komfuret.
- 6) Fyld æblerne deri og tænd for komfuret på 6.
- 7) ½ dl vand fyldes i gryden med æbler.
- 8) Find sukker, vaniljesukker og salt.
- 9) ½ tsk. vaniljesukker og 1 spsk. sukker samt 1 knips salt vejes af.
- 10) Fyld de afvejede ingredienser i gryden.
- 11) Lad det koge ind i ca. 11 min.
- 12) Find 1 blender/stavblender.
- 13) Sluk komfuret og tag gryden af.
- 14) Blend grydens indhold indtil, at det ligner mos.
- 15) Lad det køle af i 30-45 min. – evt. sæt det i køleskabet.
- 16) Det kan nu serveres med flødeskum, cremefraiche eller is.



# Gammeldags æblekage

~ Tilberedningstid ca. 40 min. ~

## Ingredienser

*Mestringskassen*

Æblemos (se opskrift ovenfor)

*Basisvarer*

6 stk. Makroner  
Flødeskum

## Materialer

1 skål

## Variationsmuligheder

Her kan du enten købe færdiglavet flødeskum eller selv piske fløde til skum.

Makronrasp kan købes færdiglavet.

Det kan anrettes i lag i gennemsigtigt glas.

## Fremgangsmetode

- 1) Brug den hjemmelavede æblemos fra den tidligere opskrift.
- 2) Find makroner.
- 3) Find 1 skål.
- 4) Knus 6 makroner i skålen.
- 5) Find din æblemos frem.
- 6) Hæld æblemosen i skålen.
- 7) Put flødeskum på toppen.
- 8) Den er nu klar til servering og anretning.

